

Manual Gerindo Emoções

Cartas para Desafio³



"As emoções são fonte de informação preciosa a considerar no processo de aprendizagem."

(Joseph LeDoux)

A **Positive Growth** trabalha para aproximar a Psicologia Positiva do público, editando recursos facilitadores da Aprendizagem Positiva e desenvolvendo actividades de formação para o bem-estar, felicidade e sentido para a vida.

Visão

Um mundo em florescimento, com pessoas felizes, virtuosamente inspiradas e comprometidas com a construção de vidas e organizações com propósito.

Missão

Valorizar a descoberta, promover o sonho, planejar etapas e fazer emergir o florescimento humano de pessoas e organizações.

Princípios da Positive Growth

- ◆ **Positivo:** O positivo expande-se na medida em que é afirmado e apreciado;
 - ◆ **Construcionismo Social:** A realidade é socialmente construída pelos diálogos, linguagem usada, histórias contadas e questões efetuadas;
 - ◆ **Poético:** A interpretação das histórias depende da pontuação e dos desejos do interpretador;
 - ◆ **Simultaneidade:** O estilo de questionamento influencia o sentido da mudança;
 - ◆ **Antecipatório:** A direção da mudança vai no sentido dos resultados antecipados;
 - ◆ **Bens Relacionais:** São as experiências onde o bem é o próprio relacionamento, valorizando-se: a Identidade, a reciprocidade e a gratuidade.
 - ◆ **Científico:** Intervir nos sistemas humanos com base na evidência da Psicologia Positiva;
-



O PROJETO POSITIVE GROWTH

A **Positive Growth** nasceu da vontade de aplicar o conhecimento científico da Psicologia Positiva à promoção do bem-estar, da saúde e do florescimento humano.

A **Positive Growth** é um projeto abrangente e aberto, em termos de contextos de intervenção e públicos alvo. Inclui a edição de recursos de aprendizagem positiva, formação em Psicologia Positiva e intervenções organizacionais focadas na felicidade pessoal e organizacional.

Os **Recursos de Aprendizagem Positiva** estimulam o foco no positivo e na apreciação do que de bom já existe em cada pessoa e sistema. Destinam-se a indivíduos, grupos e organizações e visam contribuir para o florescimento das forças de carácter e das competências pessoais.

A **Formação em Psicologia Positiva** promove a aprendizagem de técnicas facilitadoras da compreensão e aumento da felicidade pessoal e comunitária.

A **Intervenção em Organizações** trabalha a felicidade interna bruta, por forma a aumentar o bem-estar, a satisfação, a produtividade e melhoria do propósito de vida.

O **Desafio**³ é o Recurso de Aprendizagem Positiva, mais recente, editado pela Positive Growth. É uma plataforma versátil e dinâmica que permite inserir cartões temáticos editados pela **Positive Growth** ou cartões construídos pelos próprios dinamizadores das atividades formativas/educativas.



O QUE É DESAFIO³ ?

O **Desafio³** é um cubo versátil, em esponja forrado a napa com 17,5cm de lado, contendo em cada uma das suas 6 faces uma bolsa incolor onde se pode colocar de 1 a 3 cartas do Gerindo Emoções, ou qualquer outras cartas editadas pela **Positive Growth** ou cartas criadas por si à medida das suas intenções ou necessidades dos seus alunos ou interlocutores, para aleatoriamente explorar e trabalhar conteúdos e interações num grupo de aprendentes.

Como explorar o Desafio³ ?

Escolher uma temática, selecionar as cartas ilustrativas dessa temática, inseri-las nas bolsas do **Desafio³** e lançá-lo sobre uma mesa, no chão ou mesmo lançando-o para uma pessoa do grupo o agarrar.

Quem segurar o **Desafio³** responde à emoção que lhe calhou sobre o polegar direito. Estas são apenas sugestões para desenvolver atividades e estimular a participação de todos no grupo.

O conjunto de cartas **Gerindo Emoções**, para além de 18 cartas/emoção, contém também 3 cartas com desafios e questões exploratórias para dinamizar e promover a literacia emocional. Estas cartas estão organizadas de acordo com o modelo de inteligência emocional Genos:

<https://www.genosinternational.com/emotional-intelligence/>



CARTAS: GERINDO EMOÇÕES

O conjunto das cartas **Gerindo Emoções** é composto por 18 emoções primárias e mais frequentes nas relações humanas, enunciadas no quadro em baixo:

Emoções Positivas	Emoções Negativas
Surpreendido	Furioso
Feliz	Receoso
Confiante	Triste
Corajoso	Enojado
Otimista	Envergonhado
Amado	Cansado
Curioso	Preocupado
Grato	Frustrado
Inspirado	Stressado

Modelo de Inteligência Emocional Genos

O modelo Genos define 7 categorias de organização exploratória para desenvolver a inteligência emocional, sob os quais os desafios e questões se encontram organizadas as cartas do **Gerindo Emoções**:

1. Autoconsciência Emocional;
2. Expressão Emocional;



3. Consciência das Emoções dos Outros;
4. Raciocínio Emocional;
5. Autogestão Emocional;
6. Gestão Emocional dos Outros;
7. Autocontrolo Emocional.

Fundamentação Teórica das Emoções

Emoções positivas e resultados saudáveis podem-se ligar de múltiplas maneiras. (Hipócrates)

Na história da humanidade, as emoções aparecem como um meio de comunicação eficaz, muito antes da linguagem. Em 1967, o Prof. Albert Mehrabian propôs um modelo de comunicação, segundo o qual, a comunicação acontece: 7% pelo conteúdo da palavra– verbalização, 38% pelo tom da voz e 55% pela linguagem corporal, o que dá para perceber e relativizar quanto as emoções são cruciais no processo de comunicação.

As emoções são curiosas adaptações fisiológicas através das quais os organismos se regulam e ajustam para sobreviver. As emoções são fundamentais para o processo de tomada de decisão, tendo estas a capacidade de influenciar a razão, com muito mais força do que se tende a julgar que aconteça (Damásio, 2001).

Segundo Damásio, as emoções são dirigidas do interior para o exterior, são públicas, iniciam uma reação ou ação imediata a algo que connosco impactou.

A maior parte das emoções são universais e refletem a evolução da história humana, com algumas variações aprendidas pela cultura e pela experiência (Ekman, 2003).



Algumas características das emoções (Ekman, 2003):

- As emoções são experiências pessoais e podem resultar posteriormente numa tomada de consciência;
- São versáteis e breves, podem durar apenas algumas frações de segundo. A sua intensidade varia muito, basta pensar na diferença entre medo e terror;
- Provocam alterações corporais e fisiológicas rápidas nos gestos, ritmo cardíaco, respiração, coloração da pele, etc.;
- São polarizadas em positivas ou negativas, por exemplo alegria e tristeza;
- Não são hábitos! São respostas a experiências específicas e são determinadas pela percepção e interpretação dos fatos;
- O processo avaliativo das emoções é automático e depende do foco atento;
- Também são sinais eficientes, claros, rápidos e universais que nos informam do que os outros estão a sentir no momento;
- A expressão emocional falsa pode ser detetada se, atendermos às assimetrias e à ausência de movimentação involuntária dos músculos, etc.

O que são sentimentos?

Os sentimentos diferem das emoções. Reportam-se ao lado interior e privado, prolongam-se no tempo e exigem conhecimento experiencial repetido e processamento mental, para a tomada de consciência de si próprio (Damásio, 2001). Os sentimentos não se relacionam com uma causa imediata como acontece com as emoções, assemelham-se mais a padrões de ação executados a partir de mapas cerebrais adquiridos ao longo do tempo (Damásio, 2010).



6 Princípios da Inteligência Emocional (Caruso & Salovey, 2004):

- Emoções são informação relevante na comunicação;
- Podemos tentar ignorar as emoções, mas isso não resulta... elas irão manifestar-se;
- Podemos tentar esconder as emoções, mas isso acaba por não resultar... Contudo, pensamos ser bons nisso;
- As decisões para serem eficazes precisam incorporar as emoções;
- As emoções seguem padrões lógicos de ação;
- As emoções universais existem, mas as específicas também.

Como promover a inteligência emocional?

Se focarmos a atenção no corpo a percepção dos sintomas e sensações aumenta (Pennebaker, 1982), e isso ajuda-nos a integrar psicologicamente os estados emocionais na consciência.

A habilidade do Homem para se relacionar, interpretar comportamentos, comunicar e compreender as relações interpessoais, descrita como Inteligência Interpessoal por Gardner (1999), exige a capacidade para antecipar os sentimentos dos outros, expressar emoções através da linguagem corporal e interpretar humores e expressões faciais.

Rizzolatti (2004) defende que para sobrevivermos precisamos de compreender as ações dos outros, e que a aprendizagem por imitação permite-nos a integração cultural. Rizzolatti descobriu os neurónios espelho, que são ativados pela simples observação do outro, são responsáveis pelo contágio emocional, por sermos empáticos e por estabelecermos relações interpessoais.



Emoções negativas

Sempre que um indivíduo vivencia um estado emocional negativo, foca a atenção em si próprio, em detrimento do ambiente que o rodeia (Salovey, 2000) e ativa o sistema nervoso simpático, que o prepara para reagir a um perigo.

As emoções negativas são cruciais para a sobrevivência, mas apenas no tempo presente (Fredrickson, 2001), pois quando estamos assustados, zangados ou deprimidos é-nos muito difícil ser criativos, aprendermos coisas novas ou estarmos recetivos à novidade (Sheldon, 2006). Por outro lado, a exposição prolongada a emoções negativas pode ter consequências adversas para a saúde (Salovey, 2000).

A evolução tem-nos conduzido a um viés da atenção a favor das emoções negativas (Knoop, 2014). Tendemos pois a:

- Dar mais atenção aos eventos negativos do que aos positivos;
- Produzir reações emocionais mais fortes perante eventos negativos do que perante eventos positivos, numa razão de 3 para 1;
- Gastar mais tempo na ruminação dos problemas do que na contemplação dos sucessos;
- Um maior envolvimento social em torno dos problemas do que dos sucessos;

As emoções positivas parecem também durar menos do que as negativas (Fredrickson, 2009). A capacidade rápida de resposta às emoções negativas tem permitido ao ser humano sobreviver e adaptar-se ao longo dos tempos. Contudo, em ambientes seguros, característicos de muitas sociedades atuais, deixamos de ter tanta necessidade de alerta e podemos desfrutar mais tranquilamente das emoções positivas.



Emoções positivas

A melhor maneira de superar pensamentos e sentimentos indesejáveis ou negativos é cultivar pensamentos positivos.

(William Atkinson)

Um ambiente onde predominam as emoções positivas significa que é seguro. Enquanto um ambiente dominado pelas emoções negativas indica que há algo para ser corrigido (Schwarz & Clore, 1996, cit. por Salovey, 2000).

As emoções positivas ativam o sistema nervoso parassimpático que nos tranquiliza e devolve a harmonia. Um padrão de emoções positivas ajuda-nos a sobreviver no futuro, tornando as nossas atitudes mais flexíveis, criativas, integradas e eficientes (Fredrickson, 2001). Eis alguns benefícios das emoções positivas (Salovey, 2000; Deborah, 2001; Fredrickson, 2001):

- Melhoram o funcionamento fisiológico do corpo, principalmente o sistema imunológico;
- Melhoram o sono, diminuem as constipações, dores de cabeça... aumentando a felicidade geral;
- Expandem a visão periférica, as percepções e facilitam a exploração do meio;
- Melhoram o humor, aumentam a motivação, os comportamentos saudáveis e a tolerância ao desconforto físico;
- Ajudam a superar as emoções negativas, a sermos mais resilientes e a cooperar melhor com as dificuldades;
- Aumentam e melhoram as relações sociais;
- Melhoram a saúde física e mental e podem aumentar a longevidade em cerca de 10 anos.

As emoções positivas tendem a gerar espirais positivas, havendo assim, benefícios para os indivíduos que aumentam o seu rácio de positividade <https://www.positivityratio.com/single.php> (Fredrickson, 2009).



Como as emoções ajudam a dar o nosso melhor?

Uma das vantagens da atitude positiva é podermos sempre iniciar, reiniciar e ajustar a conduta no sentido de tirarmos o melhor rendimento do fluxo contínuo das experiências e dos sentimentos positivos (Fredrickson, 2009).

As emoções e feedbacks negativos têm mais impacto do que os positivos. A informação negativa é processada com maior intensidade e profundidade do que a positiva. Isto significa que para superarmos um acontecimento negativo precisamos de vários acontecimentos positivos (Baumeister et al., 2001).

Schwartz et al. (2002) estudaram a razão entre emoções positivas e negativas em pacientes deprimidos tendo concluído que os indivíduos com uma relação superior a 4,3 emoções positivas por cada emoção negativa registaram uma recuperação mais rápida e significativa do que os outros.

Na conjugalidade, a razão entre interações positivas e negativas terá de ser superior a 5 positivas por cada uma negativa, para haver florescimento (Gottman, 1994).

Ao estudar o estilo de comunicação em equipas de gestão, Cameron (2009) concluiu que as equipas com melhor desempenho organizacional eram aquelas em que as declarações positivas superavam as negativas na razão de 5,6 para 1, a favor intervenções positivas.

Lyubomirsky (2007) afirma que, se iniciarmos hoje um esforço para melhorar as relações interpessoais, iremos colher como presente emoções positivas que irão aumentar a nossa felicidade numa espiral ascendente.



Em conclusão, precisamos de valorizar e usar mais emoções positivas para estarmos em florescimento, isto é, viver num estado ótimo de funcionamento mental e relacional com expressões de bondade, crescimento pessoal e resiliência.

Sugestões para aumentar o florescimento humano:

- Expressar mais gratidão pelo que temos e nos acontece;
- Evitar a comparação social;
- Praticar mais atos de bondade e compaixão;
- Fortalecer as relações sociais, preferindo a cooperação à competição;
- Apreciar e festejar as alegrias da vida;
- Comprometer-se e concretizar os objetivos de vida.



Questões exploratórias do modelo GENOS

1. Autoconsciência Emocional

Reconhecer as próprias emoções:

1. Que emoções positivas recorda da sua infância? Adolescência? Idade Adulta?
2. Ultimamente, em que contexto experimentou a emoção ... ?
3. Que emoções adora vivenciar?
4. Que pensamentos ou imagens desperta em si a emoção ... ?
5. O que já aprendeu com a emoção ... ?
6. Que espaço físico lhe faz lembrar a emoção ... ?
7. Como a emoção ... influência a sua qualidade de presença?
8. Em que parte do seu corpo sente a emoção ... ?
9. Como a emoção ... influência o seu desempenho profissional?
10. Como a emoção ... influência o seu humor?
11. De que modo a emoção ... lhe pode ser útil?
12. Caso precise, o que pode fazer para baixar a intensidade da emoção ... ?
13. O que poderá causar em si, um aumento de intensidade da emoção ... ?
14. O que costuma disparar a emoção ... em si?
15. Como a emoção ... afeta a sua fisiologia corporal?

Numa escala de 0 (mín) a 10 (máx):

16. Quanto vivenciou da emoção ... hoje? Ontem? Na última semana?
17. De um modo geral, quanta energia a emoção ... desperta em si?



2. Expressão Emocional

Expressar eficientemente as próprias emoções:

1. Expresse para o grupo a emoção ... !
2. Expresse a emoção ... modulando a sua voz!
3. Expresse a emoção ... só com gestos!
4. Expresse a emoção ... com sua postura corporal!
5. Cumprimente, outra pessoa aqui presente, expressando a emoção ... !
6. Descreva uma paisagem que ilustre a emoção ... !
7. Indique uma música ou um estilo musical que ilustre a emoção ... !
8. Expresse a emoção ... só com a face e as mãos?
9. Dê retorno a um colaborador que executou menos bem uma tarefa!
10. Dê retorno a um colaborador pelo seu excelente trabalho!
11. Expresse aqui, um agradecimento coletivo à sua equipe de trabalho!
12. Venda um produto a uma pessoa do grupo!
13. Expresse gratidão a quem lhe fez um favor!
14. Expresse serenidade a um elemento deste grupo!
15. Expresse alegria por estar aqui agora!
16. Expresse o interesse que tem por um hobby que adora!
17. Expresse o orgulho que sente por um familiar querido!



3. Consciência das Emoções dos Outros

Compreender os outros:

1. Descreva uma situação em que foi recebido(a) com a emoção ... ?
2. O que faz despertar em si a emoção ... ? Qual é o gatilho?
3. Para si, que contextos favorecem o aparecimento da emoção ... ?
4. Quando os outros expressam a emoção ... qual o impacto que isso tem em si?
5. Que gestos faz uma pessoa quando está sobre efeito da emoção ... ?
6. Exemplifique como fica a face de uma pessoa que expressa a emoção ... ?
7. Demonstre como é a postura corporal de uma pessoa sobre efeito da emoção ... ?
8. Demonstre como são os gestos de uma pessoa que expressa a emoção ... ?
9. Exemplifique o tipo de voz que acompanha a emoção ... ?
10. Como tendem a reagir as pessoas quando são confrontadas com os seus erros?
11. O que sente no seu corpo quando alguém expressa a emoção ... ?
12. Como tende a reagir quando alguém expressa a emoção ... para si?
13. Como acolher o outro quando está sob o efeito da emoção ... ?
14. Como reage a sua equipa perante uma situação que despertou a emoção ... ?
15. Como se sente quando o seu líder expressa ... ? Como interpreta essa emoção?



4. Raciocínio Emocional

Usar as emoções na tomada de decisão:

1. Que emoção associa ao sucesso?
2. Descreva um episódio onde a emoção ... esteve intensamente presente numa tomada de decisão!
3. A mais valia da emoção ... é ...
4. Que emoções um vendedor de carros irá tentar provocar em você?
5. Como integra a informação emocional numa tomada de decisão?
6. Como gere as emoções ao longo do tempo?
7. Como tende a responder perante alguém que lhe expressa a emoção ... ?
8. O que faz as pessoas ficarem otimistas e motivadas para darem o seu melhor?
9. Que emoções ajudam as pessoas a sentirem-se tranquilas e seguras no trabalho ?
10. Que emoções você usa para motivar os seus colaboradores.

Numa escala de 0 (mín) a 10 (máx):

11. A influência da emoção ... no seu desempenho profissional é de ...
 12. Quanto a emoção ... influencia a sua clareza de pensamento?
 13. A influência da emoção ... no seu nível de bem-estar é de ...
 14. Quanto consegue ajudar os outros a sentirem-se positivos no trabalho?
 15. Quanto consegue antecipar as reações dos outros à sua comunicação?
 16. Quanto, a frustração pessoal, o perturba na comunicação com os outros?
 17. Qual a probabilidade de lidar bem com as situações difíceis no seu trabalho?
 18. Quão consciente estou, do meu humor, na relação com os outros?
-



5. Autogestão Emocional

Gerir eficientemente as próprias emoções:

1. O que você ganha com a emoção ... ?
2. O que você perde com a presença da emoção ... ?
3. Que outras emoções gostaria de ter mais presentes na sua vida?
4. Qual a emoção que gostaria de colocar no lugar da emoção ... ?
5. A emoção ... é importante para ...
6. Que emoção mais o entusiasma para aprender?
7. Que emoção mais o entusiasma para trabalhar?
8. Que emoção mais o entusiasma para fazer mudanças na sua vida?
9. Como pode aumentar a emoção ... na sua vida?
10. Como pode diminuir a emoção ... na sua vida?
11. O que destaca daquilo que aqui foi falado hoje?

Numa escala de 0 (mín) a 10 (máx)

12. Quanto aprecia a emoção ... ?
13. Que diferença observaria em si se tivesse mais 10% da emoção ... ?



6. Gestão Emocional dos Outros

Capacidade de influenciar as emoções dos outros:

1. Do seu ponto de vista, qual a emoção que é capaz de mudar o mundo?
2. Ao expressar a emoção ... que impacto ela irá ter nos outros?
3. Que emoção mais deseja levar para a sua relação romântica?
4. Que emoção adora levar para a sua família?
5. Que emoções costuma usar para persuadir os outros?
6. Como aumentar as emoções positivas no seu local de trabalho?
7. Como diminuir as emoções negativas no seu local de trabalho?
8. Como motiva a sua equipa para a união em torno do trabalho?

Numa escala de 0 (mín) a 10 (máx):

9. Quanto consegue captar as emoções dos outros e integrá-las relacionalmente?
10. Quão fácil é para si ajustar as suas emoções ao momento de interação presente.



7. Autocontrolo Emocional

Capacidade de autocontrolar emoções fortes:

1. Que emoções vivencia perante uma catástrofe?
2. Como se sente ao presenciar 2 pessoas a discutirem violentamente?
3. Expresse gratidão a alguém que acabou de lhe salvar a vida!
4. Como se prepara para gerir com eficiência situações emocionalmente fortes?
5. Perante uma catástrofe, que emoções antecipa que os envolvidos estarão vivenciando?
6. Que emoções trabalhar em situações pós-traumáticas?
7. Qual o efeito da emoção ... no seu autocontrolo emocional?
8. Será boa ideia trabalhar a emoção ... num contexto stressante? De que forma?
9. Qual a mais valia da emoção ... para trabalhar a adaptabilidade humana?
10. Como se sente a trabalhar sobre pressão?
11. Como lida com os desafios à mudança e ao crescimento pessoal?
12. Como nos podemos prevenir emocionalmente para lidar com o stress?

Numa escala de 0 (mín) a 10 (máx):

13. Quão resiliente se sente para gerir emoções fortes?
14. Consegue pensar em soluções alternativas, para gerir situações emocionalmente exigentes?
15. Quão confiante se sente para lidar com situações emocionalmente desafiantes?



-
16. Quão fácil é para si lidar com o sucesso?
 17. Quão fácil é manter-se calmo após ser ofendido?
 18. Quão fácil é para si tentar acalmar pessoas zangadas?
 19. Quão fácil é para si acalmar os outros quando eles mais precisam?
 20. Quão fácil é para si identificar uma emoção logo no início do seu aparecimento?
 21. Quão fácil é para si adaptar-se aos desafios da vida?
 22. Quão fácil é para si “calçar os sapatos do outro” e compreender as suas emoções?
 23. Quão cheio de forças pessoais e emocionais se sente?
 24. Quão confiante se sente na missão de encorajar os outros?
 25. Quanto gosta de promover reconciliações em contextos problemáticos?
 26. Quão proativo se acha na prevenção de problemas, resolução de crises e planeamento de futuros desafios?
 27. Quão resiliente se sente para lidar com emoções fortes e surpreendentes?



Bibliografia

Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.

Cameron, K., & Wooten, L. (2009). *Leading Positively – Strategies For Extraordinary Performance At a Glance*. Pos. Org. School of Business.

Damásio, A. (2010). *O Livro da Consciência: A construção do Cérebro Consciente*. Maia: Temas e Debates.

Damásio, A. (2001). *O Sentimento de Si: O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mem Martins: Europa-América.

Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5) 804-813.

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication*. Canada: Fenn and Company Ltd.

Frederickson, B. (2009). *Positivity*. New York Crown Publishers.

Frederickson, B., & Losada, M. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.

Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed. Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.

Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.



Henrik Knoop, Comunicação pessoal, em Julho de 2014, na 7th European Conference on Positive Psychology, em Amsterdão.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall.

Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A Practical Guide to Getting the Life You Want*. London: Platkus.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Harib, R., & Hietanen, J. K. (2013). Bodily Maps of Emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of United States of America*, 11(2), 646-651.

Pennebaker, J. W. (1982). *The psychology of physical symptoms*. New York: Springer-Verlag.

Rizzolatti, G. & Craighero, L. (2004). The Mirror-Neuron System. *Annu. Ver. Neuroci*, 27, 169-92.

Salovey, P., Rothman, A. & Steward, W. (2000). Emotional States and Physical Health. *American Psychologist*, 5(1), 110-121.

Schwartz, R., Reynolds, C., Thase, M., Frank, E., Fasicska, A., & Haaga, D. (2002). Optimal and normal affect balance in psychotherapy of major depression: Evaluation of the balanced states of mind model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30(4), 439– 450.

Schwartz, T. (2010). *The Way We're Working Isn't Working*. New York: Free Press.

Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.



© Direitos reservados a Positive Growth
Edição **Cartas Gerindo Emoções** 01-2023

www.positivegrowth.pt

www.facebook.com/positivegrowthpt

www.instagram.com/positivegrowthpt/

<https://www.tiktok.com/@positivegrowthpt>

Email: paulo.luis@sapo.pt

Tel. e WhatsApp +351 933 227 079



Outros Recursos Disponíveis

Emoções em Jogo (disponível em português)

As “**Emoções em Jogo**” são um kit composto por: 2 baralhos com 52 cartas cada. Cada carta tem uma emoção. O kit inclui um manual com enquadramento científico das emoções e 12 exercícios práticos.



Objetivo: Promover a Literacia Emocional.

Bola Positiva (em português)

A Bola Positiva tem questões positivas impressas na sua superfície, que visam estimular o autoconhecimento, a partilha de experiências ótimas e emoções positivas, despertando o que de melhor existe em cada ser humano.



Objetivo: Promover a expressividade e a partilha do melhor que existem em cada indivíduo.

A **Bola Positiva** também está disponível em:

Inglês: **Happy Ball**

Espanhol: **Pelota Positiva**

